

件 名 **自宅でできる運動の動画を公開します**

リリース日時 4月30日(木)

概 要 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言に伴う外出自粛の影響で、市民の運動不足による健康への影響が懸念されています。

運動不足解消のため、自宅にしながら講師とともに行える運動の動画を、東村山駅西口公益施設（サンパルネ）及び、市民スポーツセンターの指定管理者である株式会社東京ドームスポーツが作成（初級編はサンパルネの指定管理者、上級編はスポーツセンターの指定管理者が作成）しました。

【東村山市公式動画チャンネル】

<https://www.youtube.com/channel/UCcf5mI83FE4FjsGZ5Qs-uNg>

問い合わせ 健康福祉部健康増進課長 津田（内線3211）